



16 de Abril de 2021

“A Voz e a Covid-19”



- Beba bastante água para lubrificar as cordas vocais (8-10 copos/dia)
- Evite falar alto/gritar
- Coma alimentos saudáveis, ricos em vitaminas e proteínas
- Faça a higiene oral
- Evite bebidas alcoólicas, gasosas e produtos com cafeína
- Faça exercício físico
- Durma o suficiente (cerca de 8h/noite)
- Não fume ou esteja exposto a ambientes poluídos
- Evite a automedicação
- Realize exercícios de aquecimento/arrefecimento vocal
- **Esteja atento** aos primeiros sintomas de alteração vocal: cansaço, tosse seca, ardor, dor ao falar, dificuldade em respirar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão.
- Consulte um otorrinolaringologista

Cuide da sua voz!

Clube da Voz